スパ&スポーツ　ユアー戸田　アクアレッスンスケジュール

2024年8月～

月曜日

- 歩行
- 立止可
- P　パーソナル スイムレッスン 田沼　栄一
- 10：00～10：30 アクアビクス ＜定員35名＞ 田沼　栄一
- レディース
- A・B
- C
- D
- ED

火曜日

- 歩行
- 立止可
- 9：50～10：05 アクアウォーキング＜定員35名＞ 土屋　渉 ☆
- 10：10～10：40 やさしいアクア ＜定員35名＞ 土屋　渉 ☆
- レディース
- レディース フレッシュ
- A・B
- C
- D
- ED

水曜日

- 歩行
- 立止可
- スクール 親子
- 12：10～12：40 アクアビクス ＜定員35名＞ KOZUE
- 12：50～13：20 アクアサーキット ＜定員30名＞ KOZUE
- アダルト
- A・B
- C
- D
- ED

木曜日

- 歩行
- 立止可
- 10：10～10：40 アクアビクス ＜定員35名＞ 澤　智徳
- スクール 親子
- A・B
- C
- D
- ED

金

休館日

土曜日

- 歩行
- 立止可
- スクール 親子
- 11：40～11：55 プチウォーキング＜定員35名＞ KOZUE
- 12：00～12：30 アクアビクス ＜定員35名＞ KOZUE
- B
- A・B
- C
- D
- アダルト

日曜日

- 歩行
- 立止可
- 11：00～11：30 ウォーキング&ストレッチ ＜定員35名＞ 森山　奨
- 11：40～12：10 アクアミット ＜定員35名＞ 森山　奨
- 1週目　アクアヌードル（定員３０名）
- 2週目　アクアFit（定員35名）
- 3週目　AQUA ZUMBA®（定員35名）
- 4週目　アクアブートキャンプ（定員35名）
- 5週目　アクアビクス（定員35名）
- 15：40～16：10 エンジョイアクア ＜定員30名～35名＞ 田沼　栄一
- P　パーソナル スイムレッスン 田沼　栄一

…スイミングスクール　…成人スイミングスクール　…パーソナルスイムレッスン（有料・要予約になります。）

アクアビクス系
リラクゼーション・調整系
筋力トレーニング系

【定員について】
レッスンは全て予約制です
プールサイドにて予約ゴムを配布します。
レッスン**30分前**より配布します。

※レッスン開始後５分以降のご入場はお断り致します。

※アクアレッスンは基本3～4コース使用致します。尚、人数によってコース数に変更がございます。

※レッスン開始後の途中入場はご遠慮下さい。

☆・・・時間・内容・担当のいずれかにおいて変更があるレッスンに☆マークがついています。